

Кагальницкий район, с. Новобатайск  
Муниципальное Бюджетное общеобразовательное учреждение  
Новобатайская средняя общеобразовательная школа № 9  
имени капитана А.Н. Быкова



«Утверждаю»  
Директор МБОУ СОШ № 9  
имени капитана А.Н. Быкова  
Приказ от 30.08.2021 № 201  
Подпись руководителя \_\_\_\_\_ Максименко А.П..

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по Физической культуре

Уровень общего образования (класс) среднее общее образование 10 - 11 класс

Количество часов 207 ч

Программа разработана на основе  
Примерной программы «Комплексная программа физического воспитания  
учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2015)

**Пояснительная записка.**  
**Физическая культура**  
**10 - 11 класс**

Рабочая программа составлена в соответствии с:

- Законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ "Об образовании",  
Федеральный Закон от 31.07.2020года  
№ 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
- Федерального государственного образовательного стандарта (полного) общего образования от 29.12.2014года № 1643
- Образовательной программой основного общего образования МОУ Новобатайской СОШ № 9 имени капитана А.Н. Быкова на 2021-2022 уч.год.;
- Учебный план МОУ Новобатайской СОШ №9 имени капитана А.Н. Быкова на 2021-22уч.год.;
- Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А Зданевич. М.: Просвещение, 2015г. Рекомендовано МО РФ.
- Комплекта учебников для учащихся: Лях В.И. Физическая культура: учебник. 10 - 11 класс . – М.:Просвещение, 2015г. Комплект входит в Федеральный перечень учебников и способствует реализации основных задач основного общего образования.

**Цели и задачи реализации программы.**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, подготовкой к дальнейшему обучению и трудовой деятельности

Образовательный процесс по физической культуре в средней школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол);
- закрепление знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- совершенствование навыков и умений в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание чувства патриотизма и других положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- создание ВФСК «ГТО» в целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создание эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

Курс «Физическая культура» изучается в 10 - 11 классе из расчёта 3 часа в неделю.

Особенностью является то, что группы занимающихся состоят из юношей допризывного возраста 10- 11 класса и девушек соответствующего возраста. Для бесснежных районов лыжная подготовка заменена спортивными играми.

### **Программа обеспечена учебно – методическим комплектом:**

Комплекта учебников для учащихся 10 – 11 классов Лях В.И. «Физическая культура». М.:Просвещение, 2015г.

### **Планируемые результаты:**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, межпредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к

истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора. формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение делительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим. товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления .

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса "Физическая культура" должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительно, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом

индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь или лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений учитывающих индивидуальные способности и особенно состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением исполнять их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей ос новых систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и самостоятельно при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивно инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать. Физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности на развитие

координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включённые в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной непрременностью.

Составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки, в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

## **Содержание учебного предмета физическая культура**

### **Физическая культура и здоровый образ жизни**

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

### **Физическое совершенствование**

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и само страховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

### **Основы знаний о физической культуре**

Правовые основы физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт в профилактике заболеваний и укреплении здоровья. Правила поведения, техника безопасности и предупреждение травматизма на занятиях физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Особенности урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями. Организация и проведение спортивно – массовых соревнований. Способы регулирования массы тела человека. Современные спортивно – оздоровительные системы физических упражнений.

### **Подвижные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол**

Терминология избранной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

### **Гимнастика с элементами акробатики.**

Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Биомеханические основы технике бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения л/а упражнений. Виды соревнования по л/а и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Прикладное значение л/а упражнений. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

### **Элементы единоборств.**

Самостоятельная разминка. Правила соревнований по одному из видов единоборств. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. Техника безопасности. Гигиена борца.

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол.**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

#### **Волейбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча. Варианты нападающего удара. Варианты блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

#### **Футбол**

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой и грудью. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, перехват, отбор). Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по упрощенным правилам.

### **Гимнастика с элементами акробатики**

**Строевые упражнения.** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами:** комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с набивными мячами, со скакалкой, с гимнастическими скамейками.

**Акробатические упражнения: юноши:** длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150 – 180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Девушки:** сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**Висы и упоры:юноши:** подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе.  
**Девушки:** подтягивание из виса лежа.

**Опорные прыжки:юноши:** прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см.

**Девушки:** прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см..

**Развитие координационных способностей:** комбинации ОРУ с предметами и без; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения на скамейках, на стенке. Акробатические упражнения. Игры, эстафеты, полоса препятствий.

**Развитие силовых способностей и силовой выносливости: юноши:**лазание по двум канатом без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазание по гимнастической лестнице без помощи ног. Упражнения в висах и упорах с гантелями, штангой, набивными мячами.

**Девушки:** упражнения в висах и упорах, ОРУ с предметами и без, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метание набивного мяча.

**Развитие гибкости:** ОРУ с повышенной амплитудой. Упражнения с партнёром, акробатические, на стенке, с предметами.

### **Легкая атлетика**

**Техника спринтерского бега:** высокий низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег на результат 100 м.

**Техника длительного бега:** бег в равномерном темпе от 15 до 25 мин. Бег на 1000 м, 2000м (д); 3000м (ю).

**Техника прыжка в длину:** прыжки в длину с 13—15 шагов разбега.

**Техника прыжка в высоту:** прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**Техника метания малого мяча:** метание теннисного мяча и мяча весом 150г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов с полного разбега на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м) с расстояния (юноши до 20м, девушки 12 – 14 м). Метание гранаты с места на дальность, в коридор 10м и на заданное расстояние (ю – 700г, д – 500г); в цель (2\*2) с расстояния 10 – 12м. Броски набивного мяча (ю – 3 кг, д – 2 кг).

**Развитие выносливости:** кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Бег с гандикапом, командами, в парах.

**Развитие скоростно-силовых способностей:** прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.

**Развитие скоростных и координационных способностей:** эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов из различных и. п. в цель и на дальность.

### **Элементы единоборств**

**Техника приёмов.** Стойки и передвижения в стойке. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Приёмы страховки.

**Развитие координационных способностей:** подвижные игры.

**Развитие силовых способностей:** силовые упражнения и единоборства в парах.

## Уровень развития двигательных качеств

В связи с Постановлением правительства от 11 июня 2014 года № 540 программной и нормативной основой системы физического воспитания является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Соответственно, приказами Минобразования в 2014 году были закреплены дополнительные требования к планируемым результатам по физической культуре, связанные с подготовкой к выполнению нормативов ВФСК ГТО. В контексте данных нововведений целесообразно в качестве методов контроля применять тестовые испытания соответствующих возрасту учащихся ступеней комплекса «ГТО».

При изучении разделов «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Гимнастика с элементами акробатики», «Плавание» использовать тестовые испытания соответствующей ступени Комплекса ГТО.

О необходимости учитывать результаты учащихся общеобразовательных организаций по итогам прохождения испытаний (тестов) Комплекса в ходе промежуточной аттестации говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура»:

- оценка «отлично» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 90-100 %;
- оценка «хорошо» выставляется, если пройдено 5 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 70-89 %;
- оценка «удовлетворительно» выставляется, если пройдено 3-4 испытаний (тестов) и нормативы выполнены на 55-69%.

О целесообразности использования результатов испытаний (тестов) Комплекса ГТО при учете внеучебных достижений учащихся по завершении каждого уровня образования, а также включение результатов испытаний в перечень индивидуальных достижений выпускников говорится в письме Минобрнауки России от 15.07.2014 г. № 08-888 «Об аттестации учащихся общеобразовательных организаций по учебному предмету «Физическая культура».

Оценивание учащихся отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе осуществляется на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья, и они их не выполняют.

Оценивание учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе осуществляется на основе методических рекомендаций «Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением в состоянии здоровья» (письмо Минобрнауки от 30 мая 2012 года № МД-583/19).

Можно выделить следующие виды контроля, приемлемые для учащихся, отнесенных к основной группе здоровья: стартовая диагностика, текущий контроль, тематический контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

На основании Методических рекомендаций (по механизму учёта результатов выполнения нормативов ВФСК ГТО при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура») Минобрнауки от 02.12.2015 г. № 08-1447 требование обязательной сдачи нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО всем обучающимся законодательством в сфере образования не установлено. В связи с этим невыполнение нормативов Комплекса ГТО не может являться основанием для неудовлетворенной отметки в ходе текущей, промежуточной и итоговой аттестации учащихся по учебному предмету

«Физическая культура».

Основными функциями текущего контроля являются обучающая и стимулирующая. В ходе текущего контроля результатов освоения программы учебного предмета, отслеживается динамика изменения уровня физической подготовленности учащихся. Выполнения нормативов испытаний (тестов) Комплекса ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки Комплекса ГТО являются качественным показателем решения поставленной перед обучающимся задачи в соответствии с ФГОС и может соответствовать оценке «отлично».

## 10 класс

*Ученик научится:*

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

*Ученик получит возможность научиться:*

- демонстрировать физические кондиции (выносливость, скоростную выносливость);
- уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты);
- описать технику игровых действий и приемов осваивать их самостоятельно;
- выполнять нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)»

## 11 класс

*Выпускник научится:*

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

## Контрольно – диагностические срезы

Данные срезы позволяют определить уровень физической подготовленности учащихся. Они направлены на диагностику развития основных физических качеств.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)
1.	Скоростные	Бег 60м, 100м
2.	Координационные	Челночный бег 3х10м
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места Прыжок в длину с разбега Поднимание туловища из положения лежа
4.	Выносливость	Бег 1000м, Бег 3000м, 2000м
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя
6.	Силовые	Сгибание рук в упоре или на низкой перекладине, юноши на высокой Метание гранаты дев 500 гр, юноши 700 гр

Контрольных тестирований : в 1 полугодие - 8 ; во 2 полугодие – 8 ;

## Уровень физической подготовленности

### Девушки 10 - 11 классов

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень физической подготовленности		
		высокий	средний	низкий
1. Бег 100 м	16	11,42	13,20	15,25
	17	11,45	13,25	15,30
2. Бег 60 м	16	9,2	9,8	10,0
	17	9,2	9,8	10,0
3. Бег 1000 м	16	3,40	3,41-5,40	5,41
	17	3,30	3,31-5,30	5,31
4. Челночный бег 3х10м	16	8,4	8,7	9,3
	17	8,4	8,7	9,3
5. Прыжок в длину с места	16	210	170-190	160
	17	210	170-190	160
6. Прыжок в длину с разбега	16	380	340	310
	17	380	340	310
7. Прыжок в высоту с разбега	16	140	130	120
	17	140	130	120
8. Прыжки через	16	145	140-115	110

скакалку за 1 мин	17	150	145-120	115
9.Наклон вперед из положения сидя	16	16	13	10
	17	17	13	10
10. Подтягивание	16	18	13-15	6
	17	18	13-15	6
11.Поднимание туловища из положения лежа	16	27	26-17	16
	17	28	27-18	17
12.Метание гранаты	16	18	13	11
	17	21	18	12
13. Метание набивного мяча	16	550	500	400
	17	600	500	450

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 10 класс**

№ урока	Дата	Тема занятия	Типы информации занятий	Практическая часть	Корректировка
1		<p>Основы знаний. Дозировка нагрузки при занятиях бегом, прыжками, метанием. ТБ на занятиях легкой атлетикой. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники длительного бега.</p>	<p>Теоретический, комплексный, урочная.</p>	<p>ОРУ типа зарядки. Беговые упражнения. Высокий, низкий старт до 40 м. Бег в равномерном темпе до 5 мин.</p> <div data-bbox="655 383 1594 965" style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;">  <p><b>ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ</b></p> <p><b>Сертификат: 21c7c600daac8e924a7dae4e72c160dd</b>  <b>Владелец: МБОУ НОВОБАТАЙСКАЯ СОШ №9</b>  <b>ИМЕНИ КАПИТАНА А.Н. БЫКОВА</b>  <b>Директор: Максименко Анна Павловна</b>  <b>Действителен с 25.02.2021 по 25.05.2022</b></p> </div>	<p>Умение проводить беговую разминку.</p>
2		<p>Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.</p>	<p>Комплексный, урочная.</p>	<p>ОРУ типа зарядки. Беговые упражнения. Высокий, низкий старт, стартовый разгон. Эстафетный бег. Бег в равномерном темпе до 8 мин.</p>	
3		<p>Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости, "КС"</p>	<p>Комплексный, урочная.</p>	<p>ОРУ типа зарядки. Беговые упражнения. Бег 100 м на рез-т. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег в равномерном темпе до 10 мин.</p>	
4		<p>Совершенствование техники спринтерского бега, техники длительного бега. Развитие скоростных способностей, выносливости, "КС"</p>	<p>Комплексный, урочная.</p>	<p>ОРУ в движении. Беговые упражнения. Эстафетный бег. Челночный бег. Бег в равномерном темпе до 8 мин.</p>	<p>Контроль за физической нагрузкой по ЧСС.</p>
5		<p>Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей, выносливости.</p>	<p>Комплексный, урочная.</p>	<p>ОРУ в движении. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег в равномерном темпе до 10 мин.</p>	<p>Умение проводить специальную разминку</p>
6		<p>Основы знаний. Основные механизмы энергообеспечения легкой атлетических упражнений. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Теоретический, комплексный, урочная.</p>	<p>ОРУ в движении. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Бег на результат. Девушки – 2000 м Юноши – 3000 м</p>	

7		Совершенствованиетехникипрыжкавдлинусразбега. Совершенствованиетехникиметания мячанадальность.Развитиескоростно-силовыхспособностей.	Комплексны й,урочная.	ОРУ в парах. Прыжковые упражнения.Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега нарезультат.Метаниемяча(150г)с4-5 бросковых шагов с полного разбега надальность.	Соблюдать ТБприметаниях .
8		Совершенствование техникиметания гранаты на дальность сместа.Развитиескоростно-силовых способностей.	Комплексны й,урочная.	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча.(2;3кг) двумя руками из различных и.п.Метаниегранаты500гр.(юн),300гр.(дев) с места,сразбега на дальность.	Соблюдать ТБприметаниях .
9		Совершенствованиетехникиметаниягранатынадальность сразбега. Развитиескоростно-силовыхспособностей.	Комплексны й,урочная.	ОРУ в парах. Бросок набивного мяча(2;3кг) двумя руками из различных и.п.Метаниегранат500гр.(юн),300гр.(дев) с места, сразбега нарезультат	Соблюдать ТБприметаниях .
10		Развитие скоростно-силовых,скоростныхспособностей.	Комплексны й,урочная.	ОРУтипазарядки.Беговые,прыжковыеупражнения. Многоскоки.Бросокнабивногомяча(2;3кг)двумярукамиизразличных и.п. Круговая тренировка.	
11		Развитие скоростно - силовых,скоростных способностей.	Комплексны й,урочная.	ОРУ типа зарядки. Беговые, прыжковыеупражнения. Многоскоки. Бросок набивного мяча(2;3кг)двумя руками из различных и.п. Старты изразличныхи.п.Круговая тренировка.	
12		Основызнаний.Видысоревнованийпо лёгкой атлетике. Развитиескоростно-силовых,скоростныхспособностей.	Теоретико-Комплексны й,урочная.	ОРУтипазарядки.Беговые,прыжковыеупражнения. Многоскоки.Бросокнабивногомяча(2;3кг)двумярукамиизразличных и.п.Стартыиз различныхи.п.Круг. тренировка.	
13		Определениеуровняфизическойподготовленности. <b>НРК.</b>	Целевой,урочная.	ОРУвдвижении.Федеральные,региональные, школьные тесты. Сдача <span>нормативов.</span>	Уметьопределятьиндивидуальнуюуровень физ.подгот-ти
14		Основы знаний. Влияние игровыхупражненийнаразвитиекоординационных и кондиционныхспособностей,волевыхи нравственных качеств. ТБ на урокахбаскетбола.Совершенствование техники передвижений, остановок,поворотов,стоек.Совершенствование ловлипередач мяча.РазвитиеКС.	Теоретико-комплексный , урочная.	ОРУвдвижении.Перемещениявстойке приставными шагамибоком,лицомиспинойвперёд. Остановка прыжком.Поворотывперёд,назад.Ловля,передачамяча <span>двумярукамиот груди, одной от плеча на месте, в движении безсопротивлениязащитника(впарах, тройках,круге).</span>	Умениеохарактеризовать двигательноедействие

15	Совершенствование техники передвижений. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование ловли и передача мяча. Развитие "КС"	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Комбинация из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка двумя шагами, поворот вперед, назад, ускорение). Ведение мяча в разных стойках на месте и в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника (в парах, тройке, круге).	
16	Основы знаний. Терминология игр в баскетбол, техника владения мячом, техника перемещений. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование ловли и передача мяча. Развитие "КС"	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ с мячами. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника (в парах, круге).	Помощь в судействе.
17	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через "заслон". Игра.	
18	Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Ведение мяча в разных стойках в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в движении (после ведения, после ловли) с сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3 на одну корзину. Игра.	Планирование групповых действий в нападении и защите
19	Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ с мячами. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие трех игроков (тройка). Игра.	Планирование командных действий в нападении и защите
20	Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Нападение быстрым прорывом (3:2). Игра.	

21		Совершенствование техники защитных действий. Совершенствование тактики игры. Действия против игрока без мяча и мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комплексно развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Взаимодействие трёх игроков (тройка). Круговая тренировка. Игра.	Помощь в судействе.
22		Основы знаний. Индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Комплексно развитие двигательных способностей.	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Круговая тренировка.	Подготовка к месту проведения игры.
23		Совершенствование ловли и передач мяча. Совершенствование техники ведения мяча, техники бросков мяча. Комплексное развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Ловля, передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении с сопротивлением защитника. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Игра. Круговая тренировка.	
24		Оценить учащихся в технике ведения мяча, в технике бросков мяча, в ловле и передачах мяча.	Комплексный, урочная.	ОРУ в движении. Ведение мяча ведущей и неведущей рукой с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками в прыжке. Ловля и передача мяча в движении с сопротивлением защитника. Игра.	
25		Овладение игрой, комплексно развитие двигательных способностей.	Комплексный, урочная.	ОРУ в парах. Взаимодействие игроков. Игра по правилам баскетбола.	Помощь в судействе.
26		Овладение игрой, комплексное развитие двигательных способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Игра по правилам баскетбола. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.
27		Овладение игрой, комплексно развитие двигательных способностей.	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Игра по правилам баскетбола. Игра по круговой системе.	Помощь в судействе.
28		Основы знаний. Основы биомеханики гимнастических упражнений. ТБ на уроках гимнастики. Совершенствование строевых упражнений, изученных в 8-9 классах. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие «КС»	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Команда «Прямо!». Повороты в движении направо, налево. Юноши: из упора присев силой стойка на голове и руках. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед.	

29	Совершенствование строевых упражнений, изученных в 8-9 классах. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Переход с шага на местную ходьбу в колонне и в шеренге. Юноши: длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см. Лазанье по двум канатам без помощи ног. Девушки: стойка на лопатках. Вис, прогнувшись с нижней жерди спортивной поверхностью жердь.	Уметь составлять комплекс ОРУ
30	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ типа зарядки. Повороты кругом в движении. Юноши: длинный кувырок. Стойка на руках с помощью. Подъем в упор силой. Девушки: стоя на коленях наклон назад. Толчок многоподъем в упор на верхнюю жердь.	
31	Основы знаний. Гимнастические упражнения, их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Теоретико-комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Повороты кругом в движении. Юноши: стойка на руках с помощью. Кувырок назад через стойку на руках с помощью. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки: стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Толчок двухног вис углом.	
32	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатических упражнений. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие КС.	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Повороты кругом в движении. Юноши: переворот боком. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Девушки: стоя на коленях наклон назад. Равновесие на нижней жерди.	
33	Совершенствование строевых упражнений. Освоение акробатической комбинации из ранее освоенных элементов акробатики. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная.	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках с помощью, кувырок назад через стойку на руках с помощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках.	
	Совершенствование строевых упражнений. Освоение и	Комплексный,	ОРУ гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в	

34		совершенствование акробатической комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС»	урочная.	колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках спомощью, кувырок назад через стойку на руках спомощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: Равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках.	
35		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование акробатической комбинации. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС»	Комплексный, урочная.	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках спомощью, кувырок назад через стойку на руках спомощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: Равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках.	
36		Совершенствование строевых упражнений. Оценить учащихся в освоении акробатической комбинации. Освоение и совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Целевой, урочная.	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: кувырок вперед, длинный кувырок, стойка на руках спомощью, кувырок назад через стойку на руках спомощью, переворот боком, прыжок в глубину. Девушки: Равновесие на одной, выпад вперед, стойка на лопатках. Юноши: сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах, изседа ног врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
37		Основы знаний. Оказание первой помощи при травмах. Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный, урочная	ОРУ со скакалкой. Повороты кругом в движении. Юноши: подъем переворотом, подъем в упор силой. Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах изседа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.	
38		Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплексный, урочная	ОРУ со скакалкой. Повороты кругом в движении. Юноши: подъем переворотом, подъем в упор силой. Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах изседа ноги врозь. Девушки: равновесие на нижней жерди; упор присев	

				на одной ноге, махом соскок	
39		Совершенствование строевых упражнений. Оценить учащихся в освоении висов и упоров. Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Целевой, урочная	ОРУ с н/м. Повороты кругом в движении. Юноши: Сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях. Стойка на плечах из седа ног врозь. Соскок махом назад. Лазанье по двум канатам без помощи ног. Девушки: из виса присев на нижней жерди махом одной толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь, переход в упор на нижнюю жердь, сед боком на нижней жерди, равновесие на нижней жерди, упор присев на одной ноге, сед боком на нижней жерди, соскок. Игровые задания.	
40		Совершенствование строевых упражнений. Развитие силовых способностей и силовой выносливости. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. Юноши: лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Подтягивание из виса. Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	Соблюдать правила эстафет
41		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Повороты кругом в движении. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты, игры с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
42		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с гимнастической скамейкой. Повороты кругом в движении. Юноши: прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 -120 см Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см). Эстафеты. Игры с использованием гимнастического инвентаря и упражнений.	
		Совершенствование строевых упражнений. Освоение и	Комплексный,	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Перестроение из колонны по	

43		совершенствование опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие «КС».	Урочная.	одному в колонну по два, по четыре, повосьмью в движении. Юноши: прыжок ногой врозь через коня в длину высотой 115 - 120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду толчком одной ногой (конь ширину, высота 110 см). Эстафеты. Подтягивание.	
44		Оценить учащихся в освоении опорных прыжков. Развитие скоростно-силовых способностей.	Целевой, урочная	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Юноши: прыжок ногой врозь через коня в длину высотой 115 - 120 см. Девушки: прыжок углом с разбега под углом к снаряду толчком одной ногой (конь ширину, высота 110 см). Эстафеты.	
45		Комплексное развитие физических качеств.	Комплексный, Урочная	ОРУ с набивными мячами (юн), большими мячами (дев). Круговая тренировка. Гимнастическая полоса препятствий.	
46 47 48		Знания: Уральские силачи. «Эльбрус Нигматуллин - самый сильный человек России». Комплексное развитие физических качеств. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная	ОРУ. Армреслинг. Работа по карточкам.	Уметь работать по карточкам.
49 50		Основы знаний. Первая помощь при травмах и обморожениях. ТБ на уроках лыжной подготовки. Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Теоретико-комплексный, урочная	Попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Прохождение дистанции до 3 км.	
51 52		Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Попеременный 2хшажный ход. Скользящий шаг. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Прохождение дистанции до 4 км.	
53 54		Совершенствование техники одновременного 1шажного хода. Совершенствование техники подъема в гору. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Одновременный 1шажный ход. Согласование работы рук, ног в одновременном 1шажном ходе на учебном круге. Подъемы в гору «елочкой», «полуелочкой». Прохождение дистанции до 4 км.	Уметь распределять физическую нагрузку по ЧСС
55 56		Совершенствование техники одновременного 1шажного хода. Совершенствование техники торможения и поворота «плугом». Лыжные эстафеты, игры. Развитие	Комплексный, Урочная	Одновременный 1шажный ход. Согласование работы рук, ног в одновременном 1шажном ходе на учебном круге. Торможение и поворот «плугом». Лыжные эстафеты, игры. Прохождение	

		выносливости.		дистанции до 5 км с равномерной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов.	
57 58		Совершенствование техники одновременного 2хшажного охода. Совершенствование техники торможения и поворота упором. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Работа рук, ног при одновременном 2хшажном ходе на учебном круге. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 4,5 км с равномерной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов.	
59 60		Совершенствование техники одновременного 2хшажного хода. Совершенствование техники поворота переступанием. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Одновременный 2хшажный ход на учебном круге. Энергичное отталкивание палками с хоршими толчками ног. Поворот переступанием. Прохождение дистанции до 5 км с равномерной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов.	
61 62		Совершенствование техники одновременного бесшажного охода. Совершенствование техники попеременного 2хшажного хода. Развитие выносливости.	Комплексный, Урочная	Одновременный бесшажный ход. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Попеременный 2хшажный ход. Согласование работы рук, ног на учебном круге. Прохождение дистанции до 5 км с переменной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов в зависимости от условий дистанции.	
63 64		Совершенствование техники перехода с одновременного 1шажного хода на попеременный 2хшажный ход. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, «елочкой». Совершенствование техники спуска с горы. Развитие выносливости	Комплексный, Урочная	Переход с 1временного 1шажного хода на попеременный 2хшажный ход на учебном круге. Подъем в гору скользящим шагом, «елочкой». Спуск с горы в разных стойках. Прохождение дистанции до 3 км с переменной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов.	
65 66		Совершенствование техники перехода с одновременного 2хшажного хода на попеременный 2хшажный ход. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом, «елочкой». Совершенствование техники спуска с горы. Развитие выносливости	Комплексный, Урочная	Переход с одновременного 2хшажного охода на попеременный 2хшажный ход на учебном круге. Подъем в гору скользящим шагом, «елочкой». Спуск с горы в разных стойках. Прохождение дистанции до 3 км с переменной интенсивностью, применяя технику ранее изученных ходов в зависимости от условий дистанции.	
67 68 69		Комплексное развитие двигательных действий.	Целевой, урочная	Эстафеты, соревнования по прямой, по кругу, с преодолением препятствий, горок.	Соблюдать правила эстафет

70		Основы знаний. Влияние занятий единоборствами на развитие нравственных и волевых качеств. ТБ занятиях единоборств. Освоение и совершенствование стоек, передвижений.	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ в парах. Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Передвижение: вперед, назад, влево, вправо. Игра «Сила и ловкость».	Соблюдать ТБ
71		Освоение приемов страховки и самоконтроля при падениях. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ с предметами. Кувырок вперед, назад. Падение вперед с коленей, из стойки, прыжка. Падение назад с поворотом, на спину, на бок. Игра «Борьба в садниках».	
72		Освоение захватов и освобождение от них. Развитие «КС»	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Захват рукава и отворота. Захват разноименной руки и пояса, захват руки и ноги, захват руки снизу из защиты от них. Игра «Борьба вдвое против двоих»	Соблюдать ТБ
73		Совершенствование техники и контроля при падениях. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Стойка на лопатках. Падение назад со спины партнера, из высокой и низкой стоек. Выведение из равновесия толчком и рывком. Игра «Перетягивание в парах».	Соблюдать ТБ
74		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение задней подножки. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ со скамейками. Кувырки вперед и назад. Задняя подножка с захватом рукава и отворота, захватом разноименной руки и пояса. Защита от нее. Игра «Выталкивание из круга».	
75		Совершенствование техники передней подножки с захватом рукава. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ со скамейками. Передняя подножка из средней стойки с захватом руки, защита от нее. Игра «Борьба в садниках».	
76		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Захват рукава и отворота, захват разноименной руки и пояса, захват руки и ноги, захват руки снизу из защиты от них. Игра «Выталкивание из круга».	
77		Совершенствование техники самоконтроля при падениях. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ со скамейками. Стойка на лопатках. Падение назад со спины партнера, из высокой и низкой стоек. Выведение из равновесия толчком и рывком. Игра «Бой петухов».	Соблюдать ТБ
78		Совершенствование техники захватов и освобождение от них. Освоение задней подножки. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Кувырки вперед и назад. Задняя подножка с захватом рукава и отворота, захватом разноименной руки и пояса, защита от нее. Игра «Перетягивание в парах».	

79		Основы знаний. Терминология волейболе. ТБ на уроках волейбола. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Развитие «КС».	Теоретико-комплексный, урочная	ОРУ типа зарядки. Стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом спиной вперед. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	
80		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ типа зарядки. Комбинация из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение, сесть, встать, подпрыгнуть). Передача мяча над собой, через сетку, во встречных колоннах.	Выполнение элементов игры.
81		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек. Совершенствование техники приема и передачи мяча. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ типа зарядки. Комбинация из элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, ускорение, сесть, встать, подпрыгнуть). Передача мяча над собой, во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	
82		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча в круге, квадрате. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прием мяча от отраженного сеткой.	
83		Совершенствование техники приема и передачи мяча. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча в круге, квадрате. Нижняя прямая подача мяча. Прием подачи. Прием мяча от отраженного сеткой. Прямой нападающий удар при встречных передачах.	
84		Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающего удара. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар при встречных передачах. Одиночное блокирование.	
		Основы знаний. Влияние игровых упражнений на развитие	Теоретико-комплексный	ОРУ с гимнастической скамейкой. Верхняя прямая подача мяча. Нападающий удар при	

85		координационных кондиционных особенностей, воспитание нравственных и волевых качеств. Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие «КС».	й, урочная	встречных передачах. Одиночное блокирование. Одиночное блокирование и в вдвоем. Страховка.	
86		Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ гимнастической скамейкой. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 5, 6. Нападающий удар при встречных колоннах, через сетку. Одиночное блокирование, в вдвоем. Страховка. Круговая тренировка.	
87		Совершенствование техники подачи мяча. Совершенствование техники нападающего удара. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов. Освоение тактики игры. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ гимнастической скамейкой. Верхняя прямая подача мяча в зоны 1, 5, 6. Нападающий удар через сетку. Блокирование. Страховка. Игра в нападении в зоне 3.	
88		Закрепление техники владения мячом. Совершенствование тактики игры. Развитие «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в движении. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Индивидуальные, групповые, командные, тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам волейбола.	
89		Совершенствование техники тактики игры в «Ляпту», совершенствование скоростно-силовых качеств. <b>НРК.</b>	Комплексный, урочная	Передвижения, подачи. Игра на большой площадке.	
90 91		Определение уровня физической подготовленности. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Федеральные, региональные, школьные тесты. Сдача нормативов.	Умение определять индивидуальный уровень физической подготовленности.
92 93		Определение уровня физической подготовленности. <b>НРК.</b>	Целевой, урочная.	ОРУ в движении. Федеральные, региональные, школьные тесты. Сдача нормативов.	
94		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие	Комплексный,	ОРУ с скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег с изменением	

		скоростно-силовых, скоростных способностей.	урочная	темпа и ритма шагов. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	
95		Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей.	Комплексный, урочная	ОРУ с скакалкой. Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Бег с изменением темпа и ритма шагов. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	
96		Оценить учащимся освоение техники прыжка в высоту с разбега.	Целевой, урочная	ОРУ в парах. Беговые, прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега.	
97		Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники метания. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости.	Комплексный, урочная	ОРУ в парах. Старт. Стартовый разгон. Юноши: метание гранаты 500 граммов. Девушки: метание гранаты 300 граммов на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Бег в равномерном темпе (юноши до 12 мин, девушки до 10 мин).	Соблюдать ТБ и примечания
98		Совершенствование техники метания. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в движении. Варианты челночного бега, бег с изменением направления, скорости. Юноши: метание гранаты 500 граммов. Девушки: 300 граммов на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Бег с гандиком.	
99		Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости, «КС».	Комплексный, урочная	ОРУ в движении. Беговые упражнения. Бег с ускорением. Бег 100 метров на результат. Юноши: метание гранаты 500 граммов. Девушки 300 граммов на дальность с 4-5 бросковых шагов с разбега. Бег в парах.	
100		Оценить учащимся освоение техники метания гранаты на дальность. Совершенствование техники длительного бега. Развитие скоростно-силовых, скоростных способностей, выносливости.	Целевой, урочная	ОРУ в движении. Юноши: метание гранаты 500 граммов. Девушки: 300 граммов на дальность с разбега. Бег в равномерном темпе (юноши до 12 мин, девушки до 10 мин).	Следить за ЧСС
101		Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-23 мин. ОРУ. СБУ. Спортивные игры.	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС.
102		Совершенствование техники длительного бега, выносливости	Комплексный, урочная	Бег в равномерном и переменном темпе до 20-23 мин. ОРУ. СБУ. Спортивные игры.	Контроль за физической нагрузкой по ЧСС.
103 104 105		Совершенствование организационных умений.	Теоретико-комплексный, урочная	Помощь в соревнованиях, судейство.	

**Календарно-тематическое планирование 11 класс**

Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уроку	Вид контроля
1	2	3	4	5
<b>Спринтерский бег (5 ч.)</b> 1	Изучение нового материала	ОРУ. Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-80 м.). Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта(100м.)	текущий
2	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий
3	Совершенствования	ОРУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – прыжок в длину с места	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий
4	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Низкий старт (до 40 м.). Стартовый разгон. Финиширование. Эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – бег 30м.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	текущий
5	Контрольный	ОРУ. СБУ. Бег на результат 100м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (100м.)	«5» - 13,5-17,0 «4»- 14,0-17,5 «3»- 14,3-18,0
<b>Прыжок в длину (3 ч.)</b> 6	Изучение нового материала	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. 8Биохимические основы прыжков.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	текущий
7	Комплексный	О9РУ. СПУ. Прыжок в длину способом согну ноги с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Приём к.т. – челночный бег 3x10м.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	
8	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега	«5» - 450см.-400 «4»- 420см-370. «3»-410см.-340
<b>Метание гранаты (3 ч.)</b> 9	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1000 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	текущий
10	Комплексный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Приём	Уметь метать гранату на дальность	текущий

		к.т. – бег 6 минут. Развитие выносливости.		
11	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с разбега на результат. Бег в умеренном темпе до 1500 м. Развитие выносливости.	Уметь метать гранату на дальность	«5» - 32м-22м «4»- 28м-18м «3»-26м-14м
<b>Бег на длинные дистанции</b> 12	Комплексный	ОРУ. СБУ. Бег 2000м. (дев.), 3000м. (юн.) на результат. Игры.	Уметь пробегать длинные дистанции	текущий
<b>Баскетбол (15 ч.)</b> 13	Комбинированный	ТБ на уроках баскетбола. ОРУ на месте . Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2х1). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия.	текущий
14	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём к.т – подтягивание. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
15	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
16	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (2х3). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
17	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
18	Совершенствования	ОРУ на месте. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке (юн.), с места (дев.) со средней дистанции. Зонная защита (3х2). Развитие скоростных качеств.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
19	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными	выполнять в игре или в игровой ситуации	

		способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	тактико-технические действия	
20	Совершенствования	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	
21	Комбинированный	ОРУ с мячами. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке. Зонная защита (2х1х2). Развитие координационных способностей. Учебная игра в баскетбол	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	
22	Совершенствования	ОРУ в движении. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	
23	Комбинированный	ОРУ в движении. Приём упражнения д.з – прыжки через скакалку. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	
24	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – отжимание. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	
25	Совершенствования	ОРУ в движении. Приём упражнений д.з. – прыжок в длину с места. Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	
26	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подтягивание. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические	

			действия	
27	Совершенствования	ОРУ на месте. Приём упражнений д.з.- подъём туловища. Сочетание приёмов ведения, передачи, броска мяча. Нападение через заслон. Учебная игра.	Уметь выполнять игровые приёмы	
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b> <i>Акробатические упражнения</i> 28	Совершенствования	Техника безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
29	Совершенствования	ОРУ. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Сед углом. Стойка на лопатках. Кувырок назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
30	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
31	Совершенствования	ОРУ с гантелями. Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках с помощью (юн.). Кувырок назад из стойки на руках (юн.). Стоя на коленях наклон назад (дев.). Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
32	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие (юно), стоя на коленях наклон назад (дев.) – оценка техники выполнения. Комбинации из разученных элементов. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	Оценка техники выполнения акробатических элементов
<b>Опорный прыжок</b> 33	Совершенствования	ОРУ со скакалкой. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
34	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
35	Совершенствования	ОРУ. Комбинации из разученных элементов. Опорный прыжок через коня (юн.), вскок в упор присев, соскок прогнувшись (дев.). Прыжки в глубину. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять акробатические элементы программы в комбинации	
36	Контрольный	ОРУ с предметами. Выполнение комбинации на оценку. Опорный	Уметь выполнять акробатические	Выполнение комбинации на

		прыжок. Развитие скоростно-силовых способностей	элементы программы в комбинации	оценку.
37	Контрольный	ОРУ с предметами. Опорный прыжок. На технику выполнения. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять опорный прыжок на технику	Выполнения опорного прыжка на технику
<b>Висы и упоры</b> 38	Комбинированный	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	
39	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	
40	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. ОРУ в парах. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.). Толчком ног подъём в упор на в.жердь (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
41	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- прыжки в длину с места
42	Совершенствования	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом (юн.) Толчком ног подъём в упор на в.жердь. Толчком ног вис углом (дев.). Разучивание комбинации на разновысоких брусьях (дев), на параллельных брусьях (юн.) Развитие силы	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
43	Совершенствования	ОРУ. Выполнение упражнений на снарядах на технику. Повторение комбинации на снарядах. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые приёмы, элементы на разновысоких брусьях (дев.) и перекладине (юн.).	Оценка техники выполнения упражнений на снарядах
44	Совершенствования	ОРУ. Выполнение комбинации на снарядах на технику. Приём	Уметь выполнять комбинацию на	Оценка техники выполнения

		упражнения д.з.- подъем туловища за 30 сек.	гимнастических снарядах	упражнений на снарядах
45	Комплексный	ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. Развитие двигательных качеств.		Учёт д.з - подтягивание
<b>Спортивные игры (волейбол)</b> 46	Комплексный	Т.Б. на уроках волейбола. ОРУ. Комбинация из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Учёт д.з.- подъем туловища за 30 сек.
47	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	
48	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
49	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
50	Совершенствования	ОРУ. Верхняя передача мяча в прыжке. Нападение через 4 зону. Верхняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	текущий
51	Совершенствования	ОРУ. Игра волейбол.	Уметь использовать полученные навыки в условиях соревновательной деятельности	текущий
52	Совершенствования	.Игра в волейбол	Уметь применять изученные правила	текущий
53	Совершенствования	Верхняя и нижняя поддачи	Уметь выполнять подачу	текущий
54	Совершенствования	Верхняя и нижняя поддачи	Уметь выполнять разученные элементы на практике	текущий
55	Совершенствования	ОРУ. Защитные действия	Уметь играть в защите	текущий
56	Контрольный урок	Подача мяча.	Уметь соблюдать правила игры в нападении	Прохождение контрольной дистанции на время

58	Комбинированный	ОРУ. Преодоление полосы препятствий с использованием изученных силовых упражнений	Уметь использовать изученные элементы подготовки при преодолении полосы препятствий	текущий
<b>Волейбол</b> 59	Комбинированный	Т.Б. на уроках волейбола. Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Приём и передача мяча. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий
60	Комбинированный	Основы организации и проведения соревнований по волейболу. ОРУ с мячами. Техника передвижений, поворотов, стоек. Передача мяча в прыжке. Приём мяча после перемещения. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
61	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
62	Комбинированный	Теоретические сведения: профилактика травматизма, восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий. ОРУ. Верхняя прямая подача. Приём с подачи. Учебная игра	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
63	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
64	Комбинированный	Теоретические сведения: основы самостоятельной подготовки к соревнованиям. ОРУ. Прямой нападающий удар. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	
65	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки через скакалку на двух ногах на месте за 30 сек.
66	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в нападении. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- прыжки в длину с места
67	Комбинированный	ОРУ. Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра. Развитие скоростно-	Уметь выполнять разученные элементы игры в	Учёт д.з.- сгибание и разгибание рук

		силовых способностей	волейбол	в упоре лёжа от пола (юн.), от скамейки (дев.)
68	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з - подтягивание
69	Комбинированный	ОРУ. Тактические действия игры в волейбол. Учебная игра. Круговая тренировка.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	Учёт д.з.- подъём туловища за 30 сек.
70	Комбинированный	ОРУ. Командные действия игры в волейбол. Учебная игра.	Уметь выполнять разученные элементы игры в волейбол	текущий
<b>Баскетбол</b> 71	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий
72	Комбинированный	Т.Б. на уроках баскетбола. ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Ведение и бросок мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением противника. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий
73	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	текущий
74	Комбинированный	ОРУ. История развития игры в баскетбол. Участие в двигательной деятельности психических процессов (внимания, восприятия, мышления, памяти). Штрафной бросок. Учебная игра.	Уметь выполнять правильно технические действия игры в баскетбол	Оценка техники выполнения штрафного броска
75	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Педагогические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий
76	Комбинированный	ОРУ. Техника и тактика защитных действий (действия против игрока с мячом и без – вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Физиологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в защите.	текущий
77	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий

		двигательных действий.		
78	Комбинированный	ОРУ. Техника игры в нападении. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Психологические основы обучения технике двигательных действий.	Уметь выполнять технические действия игры в нападении	текущий
79	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий
80	Комбинированный	ОРУ. Техника движений и её основные показатели. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. Развитие двигательных качеств.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий
81	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	текущий
82	Комбинированный	ОРУ. Командные тактические действия в нападении и защите. Учебная игра.	Уметь выполнять тактические действия игры в баскетбол	Тестирование – челночный бег 3x10м.
<b>Лёгкая атлетика</b> 83	Совершенствования	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – наклон вперёд
84	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Стартовый разгон. Пробегание отрезков 30-40 м. с максимальной скоростью с низкого старта. Круговая тренировка.	Уметь выполнять стартовый разгон	Тестирование – прыжок в длину с места
85	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Встречные эстафеты.	Уметь выполнять эстафетный бег	Тестирование – бег 30м.
86 - 87	Контрольный	ОРУ. СБУ. Эстафетный бег. Бег 100м. на результат. Круговая тренировка.	Уметь пробегать 100 на результат	Бег 100м. на результат
88-89	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	текущий
90- 91	Совершенствования	ОРУ. СБУ. Метание гранаты с 4-5 шагов разбега на дальность и заданное расстояние. Бег в переменном темпе до 6 мин.	Уметь выполнять метание гранаты	Тестирование – бег 6 минут
92	Контрольный	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на результат. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять метание гранаты	Метание гранаты на дальность с разбега на результат
93- 94	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Тестирование – подтягивание
95 -96	Совершенствования	ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с 13-	Уметь выполнять	Подъём

		15 шагов разбега. Прыжки и многоскоки. Развитие выносливости.	прыжки в длину с разбега	туловища из и.п. лёжа на спине согнув ноги руки за голову - зачёт
97	Контрольный	ОРУ. СПУ. Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие выносливости.	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега на результат.
98-99	Комплексный	ОРУ. Бег 2000 м.- дев., 3000 м. – юн. на результат. Игры	Уметь выполнять бег на длинные дистанции	Бег 2000м., 3000м. на результат
100 - 102	Комплексный	ОРУ. Игры и эстафеты. Приём упражнений домашнего задания.	Уметь выполнять домашние задания на результат	Прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола – юн., от скамейки – дев.

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания ШМО

МБОУ СОШ № 9  
 от 27.08. 2021 года

\_\_\_\_\_ Бондаренко А.С.

Подпись руководителя ШМО  
 Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Лебедева И.А..

Подпись

Ф.И.О

\_\_\_\_\_ 2021года